



人口と世帯		●住民基本台帳記録数 (前月比)	
人口	178,800	(+70)	
男	88,963	(+37)	
女	89,837	(+33)	
世帯	85,945	(+82)	

平成26年
6月1日現在

熱中症にご注意ください

健康推進課
☎(527)3272

熱中症は予防が大切

- 水分をこまめに補給**
 - 室内にいても屋外にいても水分をこまめにとる
 - ※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても早めの水分補給を
- 暑さを避ける**
 - なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける
- 服装の工夫**
 - 通気性のよい吸湿・速乾性のある衣服を着る
 - 帽子や日傘を使用する
- 住まいの工夫**
 - 風通しをよくして、扇風機やエアコンを上手に使う
- 体調管理**
 - 睡眠や栄養を十分に取る
 - 体調の悪いときは無理をしない
- 催しなどの注意**
 - スポーツを行う場合には、指導者やリーダーが予防の配慮を
 - 猛暑日には中止の決断も大切

●高齢者や子どもには特にご注意を

熱中症が特に高齢者で増えています。また、身長が低い幼児は、地面に近く危険な状態になります。周りにいる方は、日ごろから見守り、声掛けを。

熱中症が疑われたら

応急手当の方法

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめて体を冷やす
- 水分を補給する。食塩水(水1ℓに1~2gの食塩)も有効です

※自力で水が飲めない場合は、無理に水を飲ませず、医療機関へ。意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう

次の症状が出たら医療機関へ

次のような症状がある場合は、熱中症を疑い、体を冷やし医療機関で受診してください。

- ▶めまい、失神 ▶筋肉痛、筋肉の硬直 ▶大量の発汗 ▶頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 ▶意識障害、けいれん、手足の運動障害 ▶高体温

救急車?病院?迷ったら 救急相談センター

#7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)24時間年中無休

ダイヤル回線電話や、つながらないとき ☎(521)2323



気温が急に高くなるこの時期、少しの油断で熱中症を発症します。節電を意識するあまり健康を害することのないよう、熱中症に十分ご注意ください。

クールシェアで夏を涼しく

家庭でも皆で集まって冷房をすれば節電になります。また、「涼みの場」として、下記の市公共施設もご活用ください。このほかにも

夏を涼やかに過ごすための知恵などを市ホームページ「よくある質問」に掲載しています。

☎環境対策課・内線2244

夏休み学習室

市は夏休みの間、地域学習館のロビー、教室を学習室として開放します。読書等での利用ができますので、高齢者の方もぜひご利用ください。飲食、パソコンの使用はできません。

▶期間= 7月22日(火)~ 8月31日(日)

(柴崎学習館は8月10日(日)まで、錦学習館は8月27日(水)まで)

▶時間=午前9時~午後4時30分

☎各地域学習館

夏休み学習室			
学習館名	電話番号	定員	利用できない日
砂川	☎(535)5959	30人	
西砂	☎(531)0431	40人	7月28日、8月11日・25日
高松	☎(527)0014	10人	
幸	☎(534)3076	20人	
錦	☎(527)6743	30人	7月28日、8月11日・25日・28日~31日
柴崎	☎(524)2773	40人	7月28日、8月11日~31日

福祉会館

福祉会館は、市内在住の60歳以上の方や障害がある方、ひとり親家庭の方などが、気軽に利用できる施設です。月曜~金曜日は日中入浴もできます(タオル、シャンプーはご持参ください)。

初めて利用する方は、「福祉会館利用券」発行のための運転免許証や健康保険証など、住

所・氏名・生年月日を確認できるものをお持ちください。

☎各福祉会館

福祉会館		
柴崎福祉会館	柴崎町5-11-26	☎(523)4012
一番福祉会館	一番町6-17-87	☎(531)2945
曙福祉会館	曙町3-44-17	☎(529)8567
幸福福祉会館	幸町5-57-14	☎(535)2197